

108

TL
290



**UNIVERSIDAD DEL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA**

**LA POTENCIA COMO CUALIDAD FISICA FUNDAMENTAL EN LA
PRÁCTICA DEL BOXEO**



**AUTOR: MATIAS GUENZELOVICH
TUTOR: LIC. GUILLERMO SILICARO**

BUENOS AIRES

06 - 12 - 06

TUTOR DE TESIS

LIC. GUILLERMO DAVID SILICARO



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Indice

Introducción.....	Pág. 3
El boxeo: definición.....	Pág. 5
Historia del boxeo.....	Pág. 6
El boxeo amateur.....	Pág. 13
La indumentaria.....	Pág. 14
Organismos y Federaciones.....	Pág. 15
Categorías de boxeadores.....	Pág. 15
Elementos técnicos del boxeo. La guardia.....	Pág. 17
El Golpe.....	Pág. 20
Clasificación de los golpes de box.....	Pág. 22
Preparación física en el boxeo.....	Pág. 24
Efectos del Entrenamiento de Pesas.....	Pág. 29
Entrenamiento para la máxima y la mínima Hipertrofia.....	Pág. 30
Intensidades del entrenamiento.....	Pág. 30
Entrenamiento de los distintos sistemas energéticos.....	Pág. 31
Entrenamiento Aeróbico.....	Pág. 32
Entrenamientos en altura.....	Pág. 37
Entrenamiento en circuito.....	Pág. 39
Métodos de entrenamiento específicos del boxeo.....	Pág. 43
Efectos fisiológicos que se producen en el organismo.....	Pág. 45
Estructura de las células musculares.....	Pág. 47
Cualidades físicas.....	Pág. 52
Entrenamiento de la fuerza para boxeadores.....	Pág. 56

Tipos de velocidad.....	Pág. 57
Flexibilidad.....	Pág. 65
La potencia.....	Pág. 69
Aspectos fisiológicos.....	Pág. 74
Hipótesis.....	Pág. 79
Encuesta.....	Pág. 80
Conclusión.....	Pág. 85
Bibliografía.....	Pág. 87



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Objetivo

Tema

Potencia en el boxeo.

Título

La potencia como cualidad física fundamental en la práctica del boxeo.

Planteamiento del problema

¿Existe relación entre el entrenamiento de la potencia y el rendimiento del boxeador?

Justificación y fundamentación

Demostrar a través de observaciones y encuestas, la importancia del desarrollo de la potencia en los boxeadores.

Aportar a la población afín al boxeo material de consulta permanente, y brindar el fundamento para que el entrenamiento de la potencia en este deporte, sea especialmente considerado e incorporado por los entrenadores y/o preparadores físicos.

Antecedentes

Por definición física la potencia es la capacidad de desarrollar una fuerza a gran velocidad, por lo tanto la potencia es la relación que existe entre estas.

En el boxeo esta característica es fundamental ya que se realizan numerosos movimientos de velocidad explosiva y de reacción.

Un golpe de puño tiene una velocidad de varios metros por segundo y entre la señal de partida que envía nuestro cerebro y la ejecución misma el tiempo transcurrido no es mayor a las 150 milésimas de segundo.

Objetivo

Estimar el grado de incidencia del entrenamiento de la potencia en el rendimiento del boxeador.

Población y muestra

- Población: Boxeadores de alto rendimiento y amateurs.
- Muestra: 40 Boxeadores de la Federación Argentina de Box.

Materiales y métodos

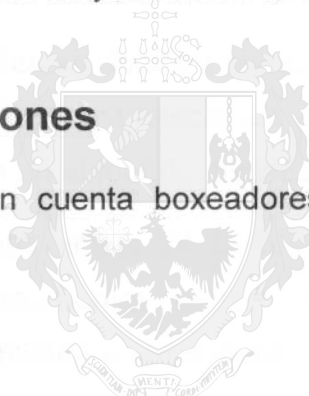
- Investigación bibliográfica
- observación de entrenamientos y del deporte de competición
- encuestas a entrenadores y boxeadores.

Tiempo y lugar

Diciembre 2005 hasta Mayo del 2006, en la Federación de Box, Buenos Aires, Argentina.

Delimitación y limitaciones

Sólo se tomarán en cuenta boxeadores de la FAB (federación Argentina de Box).



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

El Boxeo

Definición

Deporte en el que dos personas combaten entre sí, únicamente con sus puños. Un combate de boxeo se desarrolla bajo unas reglas establecidas y cuenta con un árbitro, jueces y un cronometrador.

El término pugilismo (del latín púgil, 'boxeador') también se usa a veces para referirse a este deporte.

El objetivo de cada púgil es golpear a su oponente, para intentar provocar su caída e incapacitarle para volver a ponerse en pie y defenderse antes de transcurrir diez segundos.

Muchos combates se deciden por puntos. En Gran Bretaña, la Asociación de Boxeo Amateur estableció por primera vez un sistema de puntos. Hoy en día existen en el mundo distintos sistemas de puntuación.

Durante muchos años, el boxeo profesional británico ha utilizado el sistema de cinco puntos, pero en 1973 se adoptó el de diez puntos, que es el más empleado en el mundo.

Al mejor boxeador se le conceden diez puntos en cada asalto; si las acciones de ambos púgiles son valoradas de igual forma se les da el máximo a los dos.

Los puntos se consiguen por conectar golpes limpios con la zona de los nudillos del guante, lanzado con el puño cerrado a cualquier parte frontal o lateral de la cabeza o del cuerpo por encima del cinturón; por un buen trabajo defensivo en la guardia, por esquivar y por zafarse.

Cuando ambos contendientes están igualados en todo lo anterior, la puntuación máxima se le concede al más agresivo o al que muestre mejor técnica.

En Gran Bretaña el boxeo profesional es juzgado por un árbitro mientras que en la mayoría del resto de los países hay un árbitro y dos jueces y la decisión se da por voto mayoritario.

En su origen se usó el término prizefighting ('lucha por el premio') cuando se hacía una apuesta de dinero, pero el término boxeo profesional tiene ahora el mismo significado.

El boxeo amateur se refiere a combates en los que no hay dinero en la apuesta.

Definición de boxeador

Es denominado boxeador el atleta, que debidamente habilitado, convenientemente preparado y dotado de requisitos técnicos y físicos, enfrente adversarios en equivalentes condiciones, en local apropiado, sobre ring reglamentario y bajo observancia de las reglas oficiales que subordinan la practica regular del boxeo.

Historia

El origen del boxeo se remonta a los primeros tiempos de la historia. Los hallazgos arqueológicos demuestran que su práctica se llevaba acabo varios milenios antes de Cristo en Egipto, Mesopotámica y otros lugares de África y Asia.

Hace cinco mil años los combates con los puños desnudos fueron la forma de pelea al principio de los tiempos, aunque el boxeo como arte data de hace 5000 años en Sumer, una región de la antigua Mesopotamia.

Entre el 10.000 y 5000 a.C. datan las pinturas rupestres encontradas en Albacete, España. En dichas pinturas aparecen representados momentos de combates entre hombres con los puños.

En el 6000 a.C. el Boxeo también aparece en el continente Africano en lo que hoy se conoce como Etiopía. En los valles del Nilo en Egipto, del Tigris-Eufrates en Mesopotamia, y del Indo en la India se localizaron agrupaciones humanas que sabemos practicaban el pugilato, con fines seguramente festivos o de atracción. 5000 a.C.



Fig. 1 Boxeadores en Mesopotamia hace 5500 años.

Se sabe que hacia el 4000ac hubo tendencias en el antiguo Egipto de algún tipo de lucha también específica de puños además de otras modalidades, de carácter militar donde usaban protecciones parecidas a guantes que cubrían desde el puño hasta el codo.

Los Sumerios también exhibían luchadores de puños en sus pinturas. (3000ac). En el 2000ac el boxeo llega a la isla griega de Creta vía mediterránea desde el Antiguo Egipto a donde había llegado del este de África.

Comienzan los Juegos Píticos, Itsnimos, Nemeos, Pankratión y pugilato en Grecia. Son los albores de lo que se convertiría con el paso de los milenios en un deporte increíble (1900ac).

- 1500 a.C. Juegos Cretenses, juegos militares donde se practicaban combates de puños, tuvieron lugar en la isla de Creta templo de la Diosa Hera Olimpia.

- 1100 a.C. Homero escribe sobre el boxeo en su obra "La Iliada".

¹ Web: <http://www.fab.org/historia>